Alimentación saludable

Ejemplo de plan semanal para personas con diabetes

Luchando contra la diabetes

	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una rebanada de pan integral c/ queso untable descremado.	Un yogurt descremado.	Omellette de queso magro con ratatouille.	Infusión con leche descremada y edulcorante. Tostado de queso por-salut descremado, en pan árabe.	Pescado con verduritas
Martes	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una fruta fresca. Yogurt descremado con una cucharada de semillas de sésamo integral.	Un rollito de queso.	Pechuga dulzona.	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una rebanada de pan integral con queso untable descremado.	Matambre relleno con ensalada de hojas verdes
Miércoles	Infusión con leche descremada y edulcorante. Un panqueque (2 claras + 1 cucharada avena + edulcorante) con mermelada sin azúcar.	Una fruta fresca.	Zapallitos rellenos.	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una rebanada de pan integral con queso untable descremado.	Pescado grillado al limón con acelga a la crema
Jueves	Infusión con leche descremada y edulcorante. 2 galletas de arroz con mermelada sin azúcar.	Un yogurt descremado.	Moños Mediterráneos.	Infusión. Copa de fruta y gelatina diet.	Ensalada de Kani-Kama
Viernes	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una rebanada de pan integral con queso untable descremado.	2 rollos de queso.	Terrina de calabaza y muzzarella.	Licuado (media naranja + una taza de frutillas + agua + edulcorante)	Omellette de vegetales bicolor
Sábado	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una rebanada de pan integral con queso untable descremado.	Una fruta Fresca.	Savarín de Brócoli.	Infusión con leche descremada y edulcorante. Tostado de queso por-salut descremado, en pan árabe.	Aspic de pollo.
Domingo	Infusión con leche descremada y edulcorante. Una fruta fresca. Yogurt descremado con una cucharada de semillas de sésamo integral.	Un yogurt descremado.	Tallarines coloridos.	Infusión con leche descremada y edulcorante. Postre de frambuesa	Carne al horno con parrillada de vegetales

Cada persona tiene necesidades nutricionales específicas. Las cantidades de alimento se deben ajustar y adaptar a las necesidades de cada paciente. En esta planificación semanal es una pauta de alimentación cualitativa, en la que el objetivo es seguir una alimentación saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, con una proporción adecuada a lo largo del día.

Lic. en Nutrición Cristina Maceira (M.N. 1390)